

## A TÚLSÚLY ÉS A HORMONÁLIS PROBLÉMÁK KAPCSOLATA

Ha a többletkilók háttérében álló okok közül a táplálkozási szokásokat és a lelki háttérrel – pusztán a szemléltetés kedvéért – kivesszük, akkor tudjuk igazán megvizsgálni a hormonális háttér szerepét a testsúlyproblémák kialakulásában. Már az elején le kell szögeznünk, hogy a súlyfelesleg leadása nem lehet sikeres, ha a hormonális zavarok nincsenek rendezve, és a hormonális egyensúlyzavar továbbra is fennáll. Nők és férfiak esetén egyaránt ide tartozik:

- a pajzsmirigy alulműködése
- a mellékvese működészavara
- a női hormon, az ösztrogén túlsúlya a progeszteronnal szemben (= ösztrogéndominancia)  
(Az ösztrogén szintje a férfiak szervezetében is magas lehet.)

A környezetből a szervezetbe kerülő ösztrogénhatású vegyületek, valamint a stresszhatások szintén fokozzák a kedvezőtlen hatásokat. Fogamzásgátlók szedésekor az ovuláció rendszeres elmaradása miatt a hatás még erősebb. A 40 év feletti nők esetén az elhízás oka lehet az is, hogy kevesebb tüszőérés történik, amely miatt csökken a progeszteronszint, ami szintén ösztrogéndominanciához vezet. A menopauza hormonális változásai szintén makacssá tehetik a túlsúlyt. A zsírszövet gyarapodása ilyenkor főleg a has-, a derék- és csípőtájon kifejezett. Minél több az ösztrogén, annál több a zsír, és minél több a zsír, annál több az ösztrogén.

Az ösztrogéndominancia a legjobb fogyókúra módszert is eredménytelenné teszi. Elsősorban tehát a hormonális problémát kell megoldani, és – mielőbb javítva a táplálkozás és az életmód hibáit – a fogyókúrát csak *ezt követően* kezdeni. Még abban az esetben is, ha az idő sürget, a súlycsökkentés csak akkor lehet sikeres, ha párhuzamosan a hormonális egyensúlyzavar is rendezésre kerül. E nélkül a fogyás hiábavaló próbálkozássá válhat, ami tovább növeli a kudarcélményt. A megoldást elsősorban természetes – és nem drasztikus – módszerek kell, hogy jelentsék.

A túlsúly az alábbi gyakori hormonális következménnyel jár:

### Nőknél

- cikluszavarok
- menstruációs problémák
- tüszőrepedés- és vérzésmaradás
- inzulinrezisztencia és férfias tünetek
- petefészekciszták
- teherbeesési problémák
- meddőség, vetélés

### Férfiaknál

- potenciazavarok
- nemi vágy csökkenés
- szőrzetgyérülés
- emlőduzzanat
- prosztatanagyobbodás
- vizeleti problémák
- idő előtti hajhullás



A fogyókúra első lépése tehát nem maga a fogyókúra – főleg nem drasztikus módszer –, hanem a *hormonális háttér* feltérképezése és a zavarok mielőbbi rendezése. Ellenkező esetben a „hormonális kézifék” behúzott állapota nem engedi leadni a pluszkilókat, aminek következtében nemcsak lelkifurdalás és bűntudat, de felesleges kalóriamegvonás is történik. Ez olyan ellenreakciókhoz vezet a szervezet részéről, amely jo-jo effektusban és fokozott tartalékolásban nyilvánul meg, s tovább nehezíti a súlyfelesleg leadását. A nemi hormonok meghatározása ma már nyálmintából is lehetséges, amely jóval egyszerűbb lehetőséget és pontosabb információt biztosít, amelynek alapján a megoldások személyre szabottabban és átfogóbb jelleggel alakíthatók ki. A hormonális állapot rendezésének természetes lehetősége ma már mindenki számára rendelkezésre áll.

Dr. Csiszár Miklós  
Naturwell Életmód Központ